

탄수화물(밥, 빵)이 포화지방보다 더 위험하다

칼럼니스트 김영수

**‘고지방 저탄수화물’ 다이어트 열풍이다. 마트에 버터와 치즈가
동이 날 정도라고.**

이에 5개 의학·건강 관련 학회(대한내분비학회, 대한당뇨병학회,
대한비만학회, 한국영양학회, 한국지진동맥경화학회)에서는 이례
적으로 공동 성명을 냈다.

“고지방 다이어트는 국민 건강을 심각하게 위협한다.”는 것.

지방의 연소과정에서 생기는 케톤은 에너지원이자 독성 물질인데,
케톤을 중화시키는 해와 신장기능이 떨어지는 사람에게에는 치명적이다.
심장력 저하, 두통, 피로감, 소변량 증가, 체내 수분 감소, 변비가
부작용이다. 뇌 건조 중량의 52%가 지방인데, 포도당(탄수화물)이
고갈되면 지방을 예비 에너지원으로 분해하기 때문에 뇌와 근육이
경합을 벌여야 한다. 다만 식품안전 총괄 부서인 ‘국민건강서에서는
다이어트에 있어서 “케톤산 증독은 뇌와 신장 손상의 위험이 있다.”고
강력히 경고했다

고지방 열풍의 진원지는 금년 MBC에서 제작, 방영한 프로그램
‘지방의 누명’이다. 여기서 제시한 식단의 탄수화물:단백질:지방의
연량 구성비가 5:20:75이다. 거의 기름덩어리다. 이 ‘지방 홀릭’ 열풍은
몇 년 전 ‘지방 혐오’ 광풍의 반작용이다.

2014년 전주 MBC가 제작한 다큐멘터리 ‘육식의 반란’ 시리즈 3편이
한국방송대상을 수상했다. ‘마블링의 음모’ 편에서는 동물성 지방
(포화지방)이 인체에 해롭다며, 우리나라 마블링 등급제는 국민의
건강을 희생양으로 삼는 국내의 축산업자들의 음모라고 고발했다.
급기야 보건복지부에서는 국민 건강을 지킨다며 국내의 마블링
등급제 제검토를 공표했다. ‘지방에 대한 마녀사냥’ 절정기였다. 작금,

‘마블링의 음모’는 지방 혐오, ‘지방의 누명’은 지방 홀릭의 대명사가
되어, 소비자를 혼란스럽게 한다. 과연 누가 옳은가?

5개 학회의 입장은 ‘마블링의 음모’ 쪽으로 기울어 있다. “지방
중에서도 특히 포화지방을 섭취하면 나쁜 콜레스테롤이라고 불리는
LDL 콜레스테롤 수치가 증가하면서 심혈관질환의 발생 위험이
커진다.”며 “탄수화물, 지방, 단백질의 균형이 잘 잡힌 식단으로 적정
칼로리를 유지해야 한다.”고 결론짓고 있다. 사실 국내 대부분의
건강 프로그램에서도 이처럼 혈관 질병의 원인으로 포화지방 섭취를
지목한다. ‘지방을 먹으면 혈관에 지방이 떠난다.’ ‘오리고기
(불포화지방)는 찾아서 먹고, 소고기(포화지방)는 쥐도 먹지마라.’ 등등.
그러나 지방 혐오, 지방 홀릭 모두 비과학적이다. 혈관 질병의 주범은
지방이 아니라 바로 ‘탄수화물’이기 때문이다.

우리 몸의 생명 유지에 꼭 필요한 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방)
를 에너지 대사 측면에서 간단히 살펴보면 이렇다. 3대 영양소가
체내에서 연소하는 순서는 정해져 있다.



탄수화물 → 지방 → 단백질

정상적인 주 에너지원은 탄수화물이다. 지방은 탄수화물을 저장한 예비 연료다. 과다 섭취된 탄수화물(포도당)은 포화지방산을 포함한 중성지방으로 바뀌게 되는데, 이 중성지방은 VLDL(초고밀도 지방 단백질)로 바뀌어 혈관, 복부에 축적되고, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 같은 혈관질환을 일으킨다.

이런 생리 메커니즘을 근거로 미국 의학 학술지 PLOS(2014)에는 혈중 포화지방산의 원인을 탄수화물 과다로 명시하고 있다. 혈중 포화지방 농도는 고탄수화물일 때 증가하고, 포화지방산을 섭취 하더라도 탄수화물을 줄이면 오히려 감소한다는 실험 내용이다.

“중요한 점은 포화지방산이 함유된 음식을 전대로 절제할 필요가 없다는 것이다. 당뇨병과 심장병을 일으키는 지방산과 관련 있는 성분은 탄수화물로, 우리는 탄수화물을 조심해야 한다.”

혈관 질병, 성인병의 원인은 ‘탄수화물’이고, ‘지방’은 무죄란 뜻이다. 이 논문은 미국 올림픽 선수, 휘트니스, 다이어트 실행자들의 식단을 뒷받침하고 있다.

밥이 보약이란 말은 이제 옛말이 되었다. 지방을 혐오하는 한국 학계와 탄수화물을 줄이라는 미국 학계, 누가 옳은가?

한국인들은 탄수화물을 어느 정도 섭취하고 있을까?

기준을 ‘지중해식 식단’으로 한다. 2013년 유네스코에서 20여 년 이상의 연구 결과를 토대로 ‘지중해식 식단’의 우수성을 인정하고 세계 무형문화유산으로 등재한 까닭이다. 이 의학회에서도 권장하는 유사치다. 지중해 식단의 열량 구성비는 탄수화물: 단백질:지방의 비율이 45:30:30이다. 간단하게 3:2:2로 중(中)탄수화물이다. 열량 구성비가 5:20:75인 고지방 다이어트가 얼마나 극단적인 고지방 저탄수화물 식단인지 알 수 있다.

한국형 식단의 평균 열량 구성비는 2012년 농촌진흥청과 미국 농업연구청의 공동연구에서 탄수화물:단백질:지방 비율이 60:15:25 이라고 제시되었다. 정부는 이를 근거로 한식이 우수한 건강식이라고 홍보했다. 하지만 고봉밥을 베푼 농본국가 시대의 여파가 잔존하는 고탄수화물 저단백질 식단이다. 이 대목에서 쌀 주식의 농업을 대표하는 정부의 고령(?)를 엿볼 수 있다. 줄어드는 쌀 소비를 어떻게든 붙잡으려는 교육지책(?)이 아닐까.

한식은 우수하다. 반효식품이 많고 섬유질이 풍부하다. 단, 지금보다 탄수화물을 1/3 줄이고 단백질 섭취를 늘리면 훌륭한 3:2:2 식단으로 탈바꿈한다. 가령 소주에 삼겹살 구워 먹고, 공깃밥을 반 공기 이하로 먹으면 된다. 당장 3:2:2 식단으로 바꾸어도 기존에 고탄수화물을 중탄수화물로 줄이기 때문에 저절로 다이어트 효과가 나타난다. 탄수화물이 포화지방보다 더 위험하다. ^



*사진 : 고탄수화물은 인체에 손상을 준다
[출처 : 미국 과학저널 잡지 PLOS에 실린 논문기사(2014)]